உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

துர்மதி
கார்த்திகை
மலர் 19

★

★

1981
நவம்பர்
இதழ் 11

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

दक्षस्तीर्थात्तशास्त्रार्थो दृष्टकर्मा शुचिर्भिषक् ।
आढ्यो रोगी भिषग्वश्यो ज्ञापकः सत्ववानपि ॥

நோய் நீங்கத் தேவை இரண்டு. செயல் நிபுணனும் மருத்துவக் கல்வித் துறையைப் பேணிக் காக்கும் சிறந்த குருகுலத்தில் மருத்துவம் பயின்று தேர்ந்தவனும், நிபுணர்கள் தன்னம்பிக்கையுடன் கருத்துடன் புரியும் சிகித்ஸை முறைகளைப் பலதடவை நேரில் கண்டு மனத்தில் பதித்துக் கொண்டவனும், அவா அழுக்காறு போன்ற உள்ளத்தழுக்கும், உடல் ஆடை முதலியவற்றிலான வெளி அழுக்குமற்றவனுமான வைத்தியன் தேவை. மருத்துவச் செலவிற்குத் தேவையான பொருள் வசதியும் மருத்துவா கூறியவாறு நடக்கும் பணிவும் தன் அனுபவத்தை முறையாகத் தெரிவிக்கும் அறிவும் மனோதிடமும் உள்ள நோயாளி தேவை.

- அஷ்டாங்கஹிருதயம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு
தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

இவை சிறந்தவை - எதில்?

மனக்குறை — ஆண்மையைக் குறைப்பதில்.
ஸாகசச் செயல்கள் — பிராண சக்தியைக் குறைப்பதில்.
கவலே — சிறுநோயைப் பெரிதாக்குவதில்.
சோகம் — உடலே வாடச் செய்வதில்.
அதிகத் தூக்கம் — சோம்பலே வளர்ப்பதில்.
நாக்கு அடக்கமின்மை — சங்கடத்தை வளர்ப்பதில்
முயற்சியின்மையும் காலம் கடத்தலும் — காரியத்தைக் கெடுப்பதில்.
ஒரு சுவை உண்டி — பலத்தைக் குறைப்பதில்.
வைத்தியனுக்கு அடங்காமை — நோய் அடங்காமற் செய்வதில்.
அறுசுவை உண்டி — பலத்தை வளர்ப்பதில்.
அதிகத் தூக்கம் — சோர்வு அளிப்பதில்.
பசியின் அளவிற்கேற்ற உணவு — பசியைத் தூண்டுவதில்.
சுயவலிவை மீறிய செயல் — வலிவைக் குறைப்பதில்.
ஸ்நானம் — களேப்பைப் போக்குவதில்.
புஷ்டி தரும் உணவை ஏற்பது — தூக்கம் தருவதில்.
பற்றின்மை — புஷ்டி தருவதில்.
நல் மனத்துடன் பழகுவது — கருவை நிலேக்கவைப்பதில்.
புலனடக்கம் — பத்தியங்களில்.

— சரகஸம்ஹிதை.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர்:
ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர்:
வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர்: T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளேப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி கார்த்திகை | மலர்-19 இதழ்-11 | 1981 நவம்பர்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

आदित्यवर्णे तपसोऽधिजातो
वनस्पतिस्तव वृक्षोऽथ बिल्वः ।
तस्य फलानि तपसा नुदन्तु
मायान्तरायाश्च बाह्या अलक्ष्मीः ॥

கதிரவனைப்போல் ஒளிவடிவுகொண்ட லக்ஷ்மீதேவியே! வில்வமரம் மற்ற மரங்களைவிடத் தைவத்தன்மை மிக்கது. அதன்கீழ் நீ அமர்ந்து உலகைக் காக்கத் தவமிருப்பதே அதற்குக் காரணம். அதனது பழங்களை நான் பயன்படுத்துவேன். அவை தம்மிடமுள்ள தெய்வீகச்சக்தியால் என் உள்ளத்திலுள்ள கலக்கம் பயம் போன்ற சீர்குலைவுகளையும் உடலில் வெளித் தோன்றும் நோய், அழகின்மை, கவர்ச்சியின்மை போன்ற வற்றையும் விலக்கட்டும்.

– ஸ்ரீஸூக்தம்.

நோயாளியும் நோய் தீர்ப்பவனும்

நம்பிக்கையால் விரும்பியதை அடையலாம். ச்ரத்தயா ஈஹிதம் ஆப்நோதி. வைத்தியன் நோயாளியிடம் வைத்துள்ள நம்பிக்கை கலக்க மின்றி மருத்துவம் புரிய உதவும். நோயாளி மருத்துவரிடம் வைத்துள்ள நம்பிக்கை, குணம் ஏற்படும் என்ற எதிர்பார்வையுடன் லேசான மனத் துடன் சிகித்ஸையைப் பெற உதவுகிறது. இந்த நம்பிக்கை ஆதாரமற்ற தாயின் மூட நம்பிக்கையாகும். மண் குதிரையை நம்பி ஆற்றில் இறங்

கினவனுவோம். வைத்தியன் நம்பிக்கைக்குத் தகாத மனிதனுக்கு மருத்துவம் புரிவதால் நற்பெயரையும் தன்னம்பிக்கையையும் இழப்பான். நம்பிக்கைக்கு ஏற்றவனல்லாத மருத்துவனிடம் சிகித்ஸைபெறும் நோயாளியும் நோய் நீங்கப்பெருததுடன் மிக்க மனக்கலக்கத்தையும் அடைவான்.

குருவும் சிஷ்யனுமாகத் தகுதிப்பரீக்ஷை உண்டு. கணவனும் மனைவியுமாகத் தகுதிப்பரீக்ஷை உண்டு அதுபோல் நோயாளிக்கும் வைத்தியனுக்கும் பரீக்ஷை உண்டு. இதற்கானத் தகுதி என்ன? இதனைப்பற்றி வாக்படர் கொடுத்துள்ள குறிப்பு இவ்விதழின் அட்டையில் உள்ளது. அது அன்றுபோல் இன்றும் ஏற்கத்தக்க கருத்தே

நோய் வந்தபின் நோயாளி மருத்துவரைத் தகுதி பார்த்து அணுகுவது இயலாது. முன் அறிந்த ஒருவரிடம் நம்பிக்கையுடன் செல்ல முடியும். இதனை யொட்டியே குடும்ப வைத்தியர் என ஒருவரைக்கொள்ளும் பழக்கமிருந்தது. இன்று அது மறைந்து வருகிறது. ஃபீஸுக்கும் சிகித்ஸைக்கும் உள்ள பொருளாதாரத் தொடர்புளளது. அதனல் நர்ஸிங்ஹோம்கள் வளர்கின்றன. மனிதத்தன்மையுடன் உள்ள தொடர்பு மறைந்து வருகிறது. அழகானதும் வசதி மிக்கதுமான அறைகளுக்கு மதிப்பு உண்டு

குடும்ப வைத்திய முறையில் உள்ள சிறப்பு—குடும்பத்தை ஒட்டிய தனித்தன்மை சில நோயாளிகளிடம் தொடரும். மனப்பான்மையும் உடல்வாகும் நோயின் தராதரத்தில் தனித்த இடம் பெறும். இதனை உணர்ந்த மருத்துவராயின் மருந்தின் தராதரம் அளவு ஏற்கும் முறை முதலியவற்றைச் சீரமைக்க முடியும் விஞ்ஞானத்தின் கண்டுபிடிப்பு எத்தனை சிறந்ததாயினும் தனி மனிதனிடம் அதன் பாதிப்பு ஒரே சீராக இருப்பதில்லை. அலர்ஜி ஆஃப்டர் எஃபெக்ட் என்று இன்று எளிதில் தள்ளிவிடும் கடுமையான நிலைகளை எதிர்பார்த்துக் குடும்ப வைத்தியன் தவிர்த்திருப்பான் நோய் எளிதாகத் தோன்றினும் உடல்வாகின் காரணமாகக் கடுமையாககூடும் என்ற எதிர்பார்வையுடன் முன்னதாகக் கவனிப்பான். இந்த மனிதத்தன்மையுடன பிறர் நலனில் பங்குகொள்ளும் மனப்பான்மை இன்று இடம் பெறவில்லை.

டாக்டரிடம் சென்றதுமே நீண்ட மருந்துப் பட்டியலை எதிர்பார்க்கிருர்கள். பத்தியமாக—நோய் குறைவதற்கேற்ற— நடைமுறைகளை வற்புறுத்தாமல் இஷ்டப்படி இருக்க அனுமதியை எதிர்பார்க்கிருர்கள். அபத்தியமாக இருப்பதற்காக மேலும் இரண்டு மாத்திரை விழுங்கத் தயங்குவதில்லை வயிற்றில் வலி, புளிப்புமிகுதி; புளிப்பைத் தவிர்க்க வேண்டும்; முடியாது; இரண்டு அன்ட்டாஸிட் மாத்திரை துணை. நீரிழிவு நோய், இனிப்பு தவிர்க்கவேண்டும்; முடியாது; இரண்டு சர்க்கரை மாத்திரை துணை. ரத்தக்கொதிப்பு மிகுதி, நெருக்கடிக்கும் குமுறலுக்கும் இடம் ஏற்படாதபடி வாழத் தேவை; முடியாது–; தினமும்

ஆகாரம்போல் ப்ளட்ப்ரஷர் மாத்திரை துணை. உடலில் ஆங்காங்கு தடை ஏற்பட்டு பூட்டுகளில் வீக்கம் வலி, வாயுவால் வரட்சி ஏற்படாத படி உணவமைப்பு தேவை; முடியாது; வலிவீக்க மாத்திரை துணை. இவ்வாறு வாழக் கற்றுக்கொண்டவர்களுக்கு குடும்ப வைத்தியரும் எவ்வாறு உதவ முடியும்?

மற்றொரு பெருங் குறை—டாக்டர் உடல் நிலையைச் சோதனைசெய்து மருந்துகளுக்குச் சீட்டுத் தருகிறார். முன்பெல்லாம் தானே மருந்து வழங்கி வந்ததுண்டு. இதனால் இத்தனை மருந்து இந்த வகையில் தேவைதானா என்ற மறு சிந்தனைக்கு இடமிருந்தது இதனை வாங்கவோ உபயோகிக்கவோ நோயாளிக்கு வசதி உள்ளதா என்று சிந்திப்பதற்கு இடமிருந்தது. அதனால் தானே ஒரு கட்டுப்பாடும் நிதானமும் மருத்துவரிடமும் நோயாளியிடமும் ஏற்பட வாய்ப்பிருந்தது. இன்று அது மறைந்து விட்டது. இன்று நோயாளிக்கு நோயிடம் பயம் அதிகம் இருக்கிறது. கடுமையான நோயையும் மருந்து குணப்படுத்தும் என்ற நம்பிக்கையுள்ளது. நோய் நீங்குவதற்குப் போதுமான அவகாசம் கொடுப்பதற்குள்ள பொறுமையில்லை இதனால் தினம ஒரு டாக்டர். வாங்கியுள்ள மருந்துகள் காலாவதி உள்ளவை, நடுவில் கைவிடப்பட்டவை வீட்டில் மூட்டைக் கணக்கில். இதைவிடக் கொடுமையானது-''டாக்டருக்கு என்ன தெரியும், அவர் பாட்டிலே வேளைக்கு 2 வீதம் தினம் 4 வேளை சாப்பிடச்சொல்கிறார். எல்லாம் மைஸின். வாய் வயிறு புண்ணாகாதோ. நானே குறைத்துத்தான் சாப்பிடுகிறேன்'' என்ற புலம்பலுடன் மருத்துவர் கூறியபடி நடக்கமாட்டார். மறுபடியும் அதே டாக்டரிடம் சென்று எல்லா மருந்தையும் ஒழுங்காகச் சாப்பிட்டதாகக் கூறுவார். மருத்துவர் இத்தனை மருந்து சாப்பிட்டும் பயனில்லையே என்று மறுபடி சோதனை—மருந்துப் பட்டியல் மாற்றத்தில் ஈடுபடுவார். நோயாளி திடீர்க்குணத்தை எதிர்பார்த்து ஆயுர்வேத வைத்தியரிடம் ஓடுவார். ''எனக்கு மைஸினில் நம்பிக்கையே கிடையாது. ஆயுர்வேத மருந்துதான் நல்லது, பின்விளைவு இல்லாதது!' எனச் சொல்வார். இதனை அந்த வைத்தியர் நம்பவேண்டும் என எதிர்பார்ப்பார் எத்தனை நகைப்பிற்கிடம்? இது ஒரு மனவியாதி தானே! இந்த மனவியாதி பரவிவருகிறதே!

வாக்படர் காட்டியபடி மனித மனப்பாங்குடன் நோயாளியும் மருத்து வரும் அமைந்தால் எத்தனை நல்லது? நோயாளி பற்றிய வாக்படரின குறிப்புகளில் ''பிஷக் வச்ய:'' ''ஞாபக:'' ''ஸத்வவான்'' என்ற மூன்று மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்தவை வைத்தியரிடம் நோய் நீக்கும் பொறுப்பை ஒப்படைத்து அவர் பொறுப்புடன் நடப்பார் என்ற நம்பிக்கையுடன் வைத்தியரது ஆலோசனைப்படி முழு ஒத்துழைப்புடன் நடப்பவர்—பிஷக்வச்யர்.

நோயின் காரணங்களை அறிந்து மறுபடி அத்தகைய தவறு நிகழ்ந்து விடாமல் அகற்ற வேண்டியவற்றை முறைப்படி அகற்றிப் பேணவேண்டிய வற்றை முறைப்படி பேணுவதை நினைவூட்டிக் கொள்பவர் — ஞாபகர். நோய் தீருமோ, தீராதோ! வைத்தியர் நிபுணரோ, அல்லவோ என்ற வாறு பலவாறு மனம் சஞ்சலப்பட இடமளிக்காமல் திட நம்பிக்கையுடன் செயலாற்றுபவர் 'ஸத்வவான்'. பதற்றமும் தடுமாற்றமும் அறியாமை யும் குறுக்கிடாதபடி நேர்மையுடன் செயலாற்றி நோய் நீங்க வழிவகுப் பதே சிறந்ததெனலாம்.

★

கேள்வி - பதில்

☐ **நான் இருக்குமிடம் - விஷஜந்துக்கள் நிறைந்த இடம். தெரிந்து தீண்டுபவை சில. தெரியாமல் தீண்டுபவை சில. பெரும்பாலும் தடிப்பு, அரிப்பு, விக்கம் போன்ற உபத் திரவங்கள் ஏற்படுகின்றன. இவற்றின் விஷசக்தி அதிக மாகாமலிருக்கவும் உபத்திரவங்கள் குறையவும் என்ன செய்யலாம்?**

வெள்ளைச்சாரணை (மூக்கரட்டை இனம்) சிறு குத்துச்செடி. இதனை வேருடன் பிடுங்கி வேருடன் உள்ள தண்டு 5 கிராம் எடை எடுத்து அரைத்துத் தினம் காலையில் விழுங்கிவர இத்தகைய சில(லரை) விஷங் கள் அதிகம் பாதிக்காது. 5 - 6 மாதகாலம் இதனைத் தொடர்ந்து செய்யலாம்.

சிறுகீரையை உப்பு புளி சேராமல் வதக்கியோ, அப்படியே சாறு பிழிந்தோ தினம் சாப்பிட்டு வரலாம்.

சில்விஷக்கடி என்று தெரிந்தவுடன் அந்த இடத்தைச் சிறிதுநேரம் ஜலம் விட்டு தேய்த்து அலம்பிக்கொண்டிருக்க விஷசக்தி குறைவாகும். கூரான விஷமுள், அல்லது தேனீ தேள் போன்றவற்றின் கொடுக்கு முதலியவற்றின் நுனி தோலில் தைத்து மாட்டிக்கொண்டிருக்கும். அது அகலும் வரை கடுப்பும் வலியும் குறையாது. அதனால் அந்த சந்தேகமிருந் தால் பெருவெங்காயத்தை இரண்டாக நறுக்கித் தேய்த்துக்கொண்டே இருக்க அதில் மாட்டிக்கொண்டு முள் வெளியாகிவிடும். நல்ல முதிர்ந்த வாழைப்பழத்தை இரண்டாக நறுக்கிக் கடிவாயில் தேய்த்துக்கொண்டே யிருந்தால் அந்தக் குழகுழப்பில் முள் எளிதில் வெளியாகிவிடும் ஸ்டெல்லாடேப்பை முள் உள்ள இடத்தில் ஒட்டி மெல்ல மேல்தேய்த்துப் பின் பிய்த்து எடுத்தால் அத்துடன் முள்ளும் வந்துவிடும்.

கடுப்பு மிகுந்திருந்தால், அந்த இடத்தில் உப்புக்கரைசலை விட்டுக் கொண்டு கட்டைவிரலால் நெருடிக்கொண்டேவரக் கடுப்பு குறையும்.

200 மிலி ஜலத்தில் 200 கிராம் உப்புவரை கரைத்துக்கொள்ளலாம். இலுப்பைப் பிண்ணுக்கை (அரப்பை)ச் சுட்டு அதன் புகையைக் கடிவாயில் காட்டக் கடுப்பு குறையும். இதனைப் போட்டிக் கொதித்த ஜலத்தைக் கொண்டு ஒத்தடம் கொடுப்பதும் உண்டு நவச்சார உப்பை (ஸ்மெல்லிங் ஸால்ட்) மூக்கில் வைத்து உறிஞ்சிக்கொண்டே கைகால்களை உதறிக் கொள்ள (கடித்த இடம் கை கால்களாயின்) கடுப்பு குறையும். நவச்சாரத்தையும் சுண்ணும்பையும் உள்ளங்கையில் வைத்துத் தேய்த்தும் முகரலாம்.

அரிப்பு - தடிப்பு குறைய—மல்லி ஜாதி என்ற இரு பூக்கொடிகள். இவற்றில் பலவகைகள் உண்டு. இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றின் இலையை அரைத்து உடலில் பூசிக் குளிக்க அரிப்பும் தடிப்பும் குறையும் இலை விழுதைக் கடிவாயில் பூசிவைக்கலாம். பெரியாநங்கை என்று குத்துச் செடி. இதனை நாட்டு நிலவேம்பு என்பதும் உண்டு. யவைதான்யம் போன்ற அதன் காய் தானே வெடித்துப் பரவிக் காடாக மண்டக்கூடியது. இதன் இலையை அரைத்துப் பூசலாம். இதன் இலை 10 உடன் 5-10 மிளகு சேர்த்து மென்று சாப்பிடலாம்.

நல்ல பூங்காவிமண்ணை ஜலம் விட்டு மேல்பூச எரிவும் நீர்க்கசிவும் குறையும் சிறுகீரைச்சாறு இதற்கு ஏற்றது. புளி உப்பு நீக்கிய உணவும் ஓய்வும் பயமின்மையும் தினசரி மலசுத்தியைச் சீராக்கிக்கொள்வதும், பித்தநீர் வெளியாக லகுவான பேதிக்குச் சாப்பிடுவதும் நல்லது.

மயக்கம், அதிக வியர்வை, தள்ளாமை முதலியவை அதிகமானால் முறையாக மருத்துவம் பெறுவது மிக நல்லது.

☐ **உடம்பில் அரிப்பு அதிகம். சிறு சினப்புகள் ஏற்படுகின்றன. அவை உடைந்து காய்ந்ததும் அந்த இடம் கருத்துவிடுகிறது. எளிதாகத் தயாரிக்கத் தைலமுறை உண்டா?**

1. வெம்பாடம்பட்டை, கஸ்தூரி மஞ்சள், கருஞ்ஜீரகம் இந்த மூன்றையும் வகைக்கு 25 கிராம் எடுத்து இடித்துத் தூளாக்கித் தேங்காய்ப் பால் விட்டு அரைத்த விழுதை 400 மிலிலிடர் அளவுள்ள தேங்காய் எண்ணெய்யில் போட்டுக் குழப்பிப் பத்து நாட்கள் வெயிலில் வைத்திருக்கவும். விழுதின் ஈரம் நன்கு உலர்ந்து மணலாக ஆனதும் வடிக்கட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும். பாமாரிதைலம் என இதற்குப் பெயர். (2) ஜாதி மல்லிப் பூச்செடியின் இலையை 200 கிராம் அளவு எடுத்து விழுதாக்கி 400 மிலி தேங்காய் எண்ணெய்யில் குழப்பி முன்போல் வெயிலிலிட்டு ஈரம் காய்ந்ததும் வடிகட்டி எடுத்துக்கொள்ளலாம். ஜாதீதைலம் இது. (3) அருகம்புல்லை எடுத்து மண் தூசி காய்ந்த சறுகு நீக்கி 200 கிராம்

எடுத்துச் சிறிது ஜலம் விட்டு நன்கரைத்து 400 கிராம் தேங்காய் எண்ணெய்யில் கலந்து முன்போல் வெயிலிலிட்டு ஈரம் காய்ந்தபின் வடிகட்டி எடுத்துக்கொள்ளலாம். இது தூர்வாதைலம். (4) ஏலரிசி கார்போகரிசி, கருஞ்ஜீரகம் இம்மூன்றையும் வகைக்கு 20 கிராம் எடுத்துத் தூளாக்கித் தேங்காய்ப்பால் விட்டரைத்து 400 மிலி தேங்காய் எண்ணெய்யில் குழப்பி வெயிலில் உலர்த்தி வடிகட்டிக்கொள்ளலாம். ஏலாதி தைலம் இது. இந்த நான்கில் ஏதேனும் ஒன்றைப் பூசிச் சிறிதுநேரம் கழித்து கடலை பயறு அரிசி இவற்றில் ஒன்றின் மாவைப் பூசித் தேய்த்துக் குளிக்கலாம்

வெம்பாடம்பட்டை, கஸ்தூரி மஞ்சள், கருஞ்ஜீரகம் இவற்றின்தூள் வகைக்கு 25 கிராம், கடலைமாவு 75 கிராம். இதனைக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு தயிரில் அவ்வப்போது குழப்பி உடலில் பூசிக் குளிக்கலாம். கார்போகரிசி, கருஞ்ஜீரகம், ஏலரிசி இவற்றின் தூள் வகைக்கு 25 கிராம் கடலைமாவு 75 கிராம் சேர்த்துக்கொள்ளவும் இதனைத் தயிரில் குழப்பிப் பூசிக் குளிக்க படை அரிப்பு, சொரி சிரங்கு வேதனை குறையும்

□ முட்டை சாப்பிடுவது உண்டு. அது எனக்கு ஒத்துக் கொள்வதில்லை. என்ன செய்யலாம்?

பசிமந்தம் புளிஏப்பம் செரியாமை ஏற்பட்டால் இளம் முள்ளங்கிக் கிழங்கின் சாறு அல்லது வேகவைத்த இளம் முள்ளங்கி இதனைச் சாப்பிட நல்லது.

□ ஆரோக்கியத்தில் கூறியவைகளில் பலவற்றை நடைமுறையில் கொணர்வது கடினமாக உள்ளது. ஆனால் அவை நன்மை தரக்கூடியதே என்றும் தோன்றுகிறது. என்ன செய்வது?

நல்லதைப் பழக்கத்தில் கொணர்வது கடினம். கெட்டதைப் பழக்கிக் கொள்வது எளிது. மேட்டிலிருந்து பள்ளத்திற்கு வருவது கெட்ட பழக்கம். பள்ளத்திலிருந்து மேட்டில் ஏறுவது நற்பழக்கம். "சித்திரமும் கைப்பழக்கம். செந்தமிழும் நாப்பழக்கம, வைத்ததொரு கல்வி நாப் பழக்கம், நித்தம் நடையும நடைப்பழக்கம், தவமும் ஈகையும் கொடையும் பிறவிக்குணம்" என்றாள் ஔவைப் பாட்டி. குறித்த நேரத்தில் குறிப்பிட்ட வழியில் முழு ஈடுபாட்டுடன் செய்ய முற்படுவதே முதல் வழி. அதனால் செய்திறன் கூர்த்தியடைகிறது. "செயலை விதைத்துப் பழக்கத்தை அறுவடை செய். பழக்கத்தை விதைத்து நற்பண்பை அறுவடை செய். நற்பண்பை விதைத்து நல்ல தலையெழுத்தை அறுவடை செய்" என்று ஒரு ஆங்கிலப் பழமொழி உண்டு. நற்பழக்கத்திற்குக் குறுக்கு வழி இல்லை.

□ **வயிற்றில் கிரைப் பூச்சி அதிகம். லகுவான மருந்து உண்டா?**

சிறுவர்களும் பெரியவர்களும் வேப்பிலைக் கொழுந்தையும் ஓமத்தையும் அரைத்துத் தினமும் சாப்பிடலாம். அஜமோதார்க்கம் என்ற ஓமத்தீநீர் சாப்பிடுவதும் நல்லதே. (இது செயற்கை ஓம எஸென்ஸ் கலந்ததாக இல்லாமல் ஓமத்திலிருந்து தயாரித்ததாகப் பார்த்துப் பெற வேண்டும். திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன் முதலிய ஸ்தாபனங்கள் நல்ல அஜமோதார்க்கம் தயாரித்துத் தருகிறார்கள்.) 50-60 கிராம் வேப்பம் பட்டையை மேல் பரணி நீக்கி மைய இடித்து ½ லிட்டர் ஜலத்தில் போட்டு ¼ லிட்டர் மீதமாகும்படிக் காய்ச்சி வடிகட்டி அதில் ½ ஸ்பூன் இந்துப்பு அல்லது உப்பு போட்டு அதனை எனிமாவாக எடுத்துக்கொள்ளவும். 5-6 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்ய பூச்சி நீங்கும். சித்திரை ஆனி ஆவணி கார்த்திகை மாதங்களில் பேதிக்கு சாப்பிடுவது அவசியம். சிற்றாமணக் கெண்ணெயை சுக்கு கஷாயம், காய்ச்சிய பசுவின் பால், அல்லது சுக்கு சூரத்தாவாரை ரோஜா மொட்டு திராக்ஷை பிஞ்சுக்கடுக்காய் இவைகளின் கஷாயத்துடன் சாப்பிடுவதும் நல்லது.

★

தலையை மூடிக்கொள்: வெட்ட வெளியில் படுக்க நேர்ந்தால் தலையை ஒரு துணியால் சுற்றிப் போர்த்திக்கொண்டு படுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்றும் பெரியோர்கள் சொல்வதுண்டு வெயில் நாட்களில் பருத்தித் துணியும் குளிர் நாட்களில் கம்பிளித் துணியும் (தோலின்மேல் படும்படி பருத்தித் துணியும் அதற்குமேல் கம்பிளியும் சுற்றிக்கொள்வது உஷ்ணப் பிரதேசவாசிகளுக்கு நல்லது.) சுற்றிக்கொண்டுதான் சிலர் படுப்பர். இது ஒரு நல்ல பழக்கம். இதனால் மூளைப்பகுதியில் சீதமோ உஷ்ணமோ நேரிடையாகத் தாக்காமல் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடிகிறது. இரவில் தலையை மூடிக்கொள்ளாமல் (முகத்தை மூடிக்கொள்ளக்கூடாது.) வெட்ட வெளியில் குளிர்ந்த காற்று தலையில் படும்படி படுத்திருப்பவர் களுக்கு இரவில் ஸ்வப்னங்கள் அதிகமாகக் காணும். நரம்பு பலவீன முள்ளவர்களுக்கு அடிதடி, வெட்டுக் குத்து, விலங்கினங்களின் எதிர்ப்பு போன்ற பயங்கர ஸ்வப்னங்கள் ஏற்படுவதைப் பலரது அனுபவத்தில் காண முடியும்.

சீதளமான காற்று தலையில் படுவதால் மூளையில் ஏற்படும் பரபரப்பே இதற்குக் காரணம். இங்நிலை தொடர்ந்து ஏற்பட்டால் மூளைக்கோளாறு, அசதி, நரம்புத்தளர்ச்சி இவை ஏற்படுவதில் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை. இதே நிலை கால் நீட்டியிருக்கும் பக்கத்தில் குளிர் காற்று பட்டாலும் கால் களில் விரைப்பு, பிடிப்பு முதலியதற்குக் காரணமாகும் அதனால் கால்கள் பக்கத்திலோ தலைப்பக்கத்திலோ நேரிடையான காற்று அடிக்கும்படி படுப்பது உசிதமல்ல அதனால் பழங்காலத்து மரக்கட்டில்கள் அனைத் திலும் தலைப்புறமும் கால்புறமும் அடைப்பு இருக்கும். படுக்கை தளத்திற்கு மேல் 10-12 அங்குலத்திற்குமேல் காற்று வீச வசதியிருக்கும் இதனால் நேரிடையாகக் காற்று நம்மேல் வீசாது. நாகரிகக் கட்டில்களில் இத்த கைய வசதி இருக்காது இரவில் மட்டுமல்ல, பகலிலும கடும் வெயிலில் வெளியே செல்ல நேரிடும்போது தலைக்கும் கால்களுக்கும் நல்ல பாது காப்பு அவசியமாகிறது. இன்றைய நாகரிகம் தலையில் முண்டாசு கட்டிக் கொள்வதையோ, துணியைப் போர்த்திக்கொள்வதையோ நாகரிகக் குறைவென மதிக்கிறது. குடைபிடித்துச்செல்வதைக்கூடப் பத்தாம் பசலிப் பழக்கம் என நினைப்பது உண்டு. இதெல்லாம் வெறும் பகட்டும் சோம் பலும் காரணமாக ஏற்பட்டவை.

குளிர் காலத்தில் குளிரையும் வெயில் காலத்தில் தாபத்தையும் தாங்கி அதனால் உடலின் இயற்கைச் சூட்டில் ஏற்றத்தாழ்வு ஏற்படாமல் பாது காக்கும் பணி தோலைச் சார்ந்தது. தோலின் இந்த இயற்கைச் சக்தியைத் தகுந்தபடி பாதுகாப்பதால் பெருமளவு ஹிருதய வியாதியும் மூளைக் கோளாறும் ஏற்படாமல் தடுத்துவிட முடியும். தோலின் இயற்கைச் சக்தியைப் பாதுகாக்க உதவி புரிபவை,—வாரம் இருமுறை அல்லது ஒரு

முறையாவது எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுதல், குளிரையோ தாபத்தையோ அதியோகமோ விஷம யோகமோ இல்லாமல் அனுபவித்தல். ஆறு குளம் முதலிய நல்ல ஜலாசயங்களில் ஸ்னானம் செய்து தோலிற்கு இயற்கை சக்தியை வளர்த்தல், தேகப்பயிற்சி முதலியவையாகும் குளிரையோ வெயிலையோ பொருட்படுத்தாமல் அது என்னை என்ன செய்துவிடும் என்ற மெத்தனப் போக்குடன் வெளிச்செல்வது அதியோகமாகும். வெக்கையில் வெட்ட வெளியில் படுப்பது, நிலவுபடும்படி படுப்பது, தரையில் படுப்பது முதலியவை விஷமயோகமாகும்

இவை சிலருக்குச் சில சமயம் உடல் கெடுதி விளைவிக்காதிருக்கலாம். இயற்கையும் தைவமும் நின்று கொல்லும் தன்மை படைத்தவை. உடன் கெடுதி விளைவிக்காததற்காக இயற்கையையும் தைவத்தையும் தொடர்ந்து விரோதித்துக் கொள்வது விவேகமற்ற செயலாகும்.

வாசற்படியில் தலைவைத்துப் படுக்காதே : வாசற்படியில் தலைவைத்துப் படுக்காதே! காற்று சங்கை தோஷம் ஏற்படும் என்று வயதானவர்கள் கூறுவார்கள். காற்று - சங்கை நடமாடுவது என்று பெரியோர்கள் குறிப்பிடுவது, காற்றுருவில் அலையும் பேய் முதலியவைகளோ, மற்ற கிராம ரக்ஷைக்காக உள்ள கருப்பு, பைரவர், ஐயனார் முதலிய கிராம தேவதைகளோ இரவு வேளைகளில் ஸஞ்சரிப்பதையே குறிக்கின்றது. இவர்கள் இரவு வேளைகளில் ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்குச் செல்வதை உணர்பவர்கள் உண்டு. கிராமங்களிலோ நகரங்களிலோ இவர்கள் நடமாடுமிடத்தில் புதிய கட்டிடங்கள் எழும்பி அவர்களது நடமாட்டத்திற்கு தடை ஏற்பட்டு அதனால் நோயுற்றவர்களும் மனநோயால் வாடுபவர்களும உண்டு என்று நம்புபவர்களும் உண்டு. இந்த நம்பிக்கை மூட நம்பிக்கை என்றோ கற்பனை என்றோ தள்ளத்தக்கதல்ல. இத்தகைய கருத்துக்கள் மாந்திரீகர்களின் பிழைப்பிற்காக ஏற்பட்டவை என்று கூறுவதும் தவறு. காற்று நடமாட்டம் என்ற சொற்றொடர் காற்றுருவில் நடமாடும் சில துர்தேவதை நல்ல தேவதை, பேய் முதலியவைகளைக் குறிப்பிடும் இவர்கள் செல்லும் பாதையில் நாம் படுத்திருந்தால் அவர்களது பீடை நமக்கும் ஏற்படலாம் என்றொரு எண்ணமே இதற்கு அடிப்படை. காற்றுருவிலே செல்பவர்களுக்கு வாசற்படி வழியே நுழைந்து செல்வதுதான் இயற்கையான வழி. இந்தக் காற்று நடமாட்டத்தை நம்புபவர்களும் நமபாதவர்களும் மற்றொரு காற்று நடமாட்டத்தை உத்தேசித்தும் வாசற்படியில் தலைவைத்துப் படுககக்கூடாது

பொதுவாகத் திறந்த வெளியிலுள்ள குளிர்ந்த காற்று வீட்டினுள் வாசற்படி ஜன்னல் முதலியவைகளின் வழியேதான் உள் செல்லுகிறது. இந்தக் காற்றடி காலங்களில் காற்று சற்று அதிக வேகத்துடனேயே

உள்ளே நுழையும். அவ்விதம் குளிர்ந்த காற்று உள்ளே நுழையும் பாதைகளிலே தலைவைத்துப் படுக்கும்போது தலைமேல் குளிர்ந்த காற்றுபட்டு தூக்கம் சீக்கிரமாக வரும் அதை ஒட்டியே பலர் வாசற்படிக்கு நேரே தலைவைத்துப் படுப்பர். தூக்கம் வரும்வரை இவ்விதம் படுத்துவிட்டுப் பிறகு ஒதுங்கிப் படுப்பவரும் உண்டு. வெகு நேரம் இவ்விதம் காற்று வீசுமிடத்தில் தலைவைத்துப் படுப்பவர்கள் அதிகமாகக் கனவு காண்பார்கள். கனவுகளும் குழப்பம் சண்டை முதலியவைகளுடனேயே காணும். மேல் மண்டைப் பக்கமும் பின் மண்டைப் பக்கமும் குளிர்ந்த காற்றினால் சில்லிடும்போது உள்ளே உள்ள நரம்பு மண்டலங்கள் தளர்ந்து உணர்விழப்பதால் தூக்கம் சீக்கிரமாக வருகிறது. அதே தளர்ச்சியும் உணர்விழத்தலும் கனவுக்கும் காரணமாகின்றன. திடுக்கிடும் கனவுகள் அயர்ந்த தூக்கத்தைத் தடை செய்பவை இவ்விதம் கனவு காண்பவர்களுக்கு மறுநாள் காலையில் விழித்தெழும்போது உடல் அயர்வு நீங்காது. உற்சாகம் இருக்காது. இந்நிலை மின் விசிறிகளின்கீழ் படுக்கும்போதும் ஏற்படும். தலைப்பக்கத்திலும் முகத்தின் பேரிலும் நேரிடையாகக் காற்று வீசும்படி இவ்விசிறிகளை அமைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. இவ்விதம காற்று நேரிடையாக அடிக்கும் இடங்களில் படுக்க நேர்ந்தாலும், காதுகளையும், பின் மண்டையையும், முன் மண்டையையும் துணியால் போர்த்தி கட்டிக்கொண்டு படுப்பதே நல்லது. பொதுவாக காற்றோட்டம் உள்ள அறைகளில் படுப்பதுதான் நல்லதெனினும், அந்த காற்றோட்டம் உடல் மேல் நேரிடையாகப் படும்படி படுப்பது உசிதமல்ல என்பதையே இந்தப் பழக்கம் குறிப்பிடுகிறது.

சிலர் தலைக்கு உயரத்திற்கான தலையணை முதலியவைகளைக்கூட வைத்துக்கொள்ளாமல் வாயிற்படியிலேயே தலைவைத்துப் படுப்பர். ஒருவர் அவ்வாறு படுத்திருக்கும்போது மற்றவர் அவ்வாயிற்படியைத் தாண்டி உள் செல்வது தவறு. கால் தூசி முதலியவை அவர்கள்மேல் படும் மரியாதைக் குறைவாகவும் ஆகலாம். அதனாலும் வாயிற்படியில் தலைவைத்துப் படுப்பது உசிதமல்ல.

தூக்கத்தைப் பற்றிய சில கருத்துகள்:

காலையில் நம்மை விழித்தெழச் செய்தது ஸத்வகுணம். அதற்குமுன் நம்மை ஆட்படுத்திக்கொண்டிருந்த தமோகுணத்தின் பிடியிலிருந்தும் அது நம்மை விடுவித்தது இனிப் பகலில் சூழ்நிலையால் பலம்பெறவிருக்கும் ரஜோகுணத்திற்கு நம்மை ஆட்படுத்த நம்மைத் தயார் செய்கிறது. அயர்ந்திருந்த பொறிகளுக்குத் தெளிவு தந்து ரஜோகுணத்தால் ஏற்படும் உற்சாகத்திற்கு—வேகமுள்ள இயக்கங்களுக்கு பொறிகளுக்குத் தகுதி அளிக்கினறது ரஜோகுணத்தால் பகல் முழுவதும் ஏற்பட்ட பேரியக்கத்தின் விளைவாகப் பொறிகளும் தசைகளும் களைத்திருக்கும். அவற்றிற்கு ஓய்வு

தரவேண்டும். உற்சாகச் சூழ்நிலையிலிருந்து மாறி உடன் ஓய்வை அனுப விக்க உடலால் முடியாது. அதற்கான தகுதியை மறுபடி ஸத்வகுணம் தருகிறது. காலைமாலை இருசந்தி வேளைகளிலும் ஸத்வகுணம் மிக்கதாக அமைவது சுறுசுறுப்பிற்கும் ஓய்விற்குமிடையே பாலமாக அமைவதற்குத் தான். (Catalyst)

களைத்த உடலுக்கு ஓய்வுதர இயற்கை உதவுகிறது. உற்சாகத் திற்கும் தெளிவிற்கும் வெளிச்சம் உதவுகிறது. ஓய்விற்கும் தூக்கத் திற்கும் இருட்டு உதவுகிறது. தமோகுணம் மிகுந்த இருட்டுவேளை. தனி மனிதனின் உடலில் ஸத்வம் தமோகுணத்திற்குப் பாதை வகுத்துத் தந்துள்ளது. தூக்கம் வருகிறது.

यदा तु मनसि क्लान्ते कर्मात्मान: क्लमान्विता: ।
विषयेभ्यो निवर्तन्ते तदा स्वपिति मानव । (சரகர்)
तमोऽभिभूते तस्मिस्तु निद्रा विशति देहिनम् । (ஸுச்ருதர்)

"கடும் உழைப்பிற்குப்பின் செயலாற்றும் அறிவுப் பொறிகளும் பணிப் பொறிகளும் மனமும் தளர்ந்துவிடுகின்றன. தளர்ச்சியும் களைப்பும் காரணமாக ஏற்பட்ட தமோகுணம் ஆட்கொள்ளும்போது தூக்கம் மனி தனுள் புகுந்துவிடுகின்றது."

தூக்கமும் தேவை: தூக்கம் என்பது ஓர் இயற்கை வேகம். அதைத் தடுப்பதால் நோய்கள் வருகின்றன. பல நோய் நிலைகளில் வேதனை காரணமாகத் தூக்கம் தானே வருவதில்லை. இது ஒரு வகை. தூக்கம் வருவதை நாம் தடுக்கவில்லை. தூககம் வரும்போது நாம் வேறு அவசிய காரியங்களில் ஈடுபடுவதன் நிமித்தம் அதைத் தடுக்கிறோம்.

தூக்கமின்மை எனும் வியாதி இக்காலத்தில் பலருக்குப் பல சமயங் களில் வருகிறது. சூழ்நிலையில் உள்ள நிர்ப்பந்தங்கள், உரைதல்கள், விசாரம் இவை காரணமாக உடல் மனோநிலையில் விறைப்புத் தளர்வ தில்லை. சாவதானமும அமைதியும் குலைந்து தூக்கம கெட்டுவிடுகிறது. இந்நிலையில் தூக்கம வரவில்லையே என்ற கவலை ஏற்பட தூக்கமின்மை மேலும் வளர்கிறது. தூக்கம் வராத சமயத்தில் இதைப் பற்றியே சிந்திக் காமல் உடனே எழுந்து ஏதாவது தனக்குப் பிடித்த காரியத்தைச் செய் வதும் மனத்திற்கு ஊக்கம் தரும் புத்தகத்தைப் படிப்பதும் நல்லது. தொடர்ந்து இரண்டு நாட்கள் தூங்காதிருப்பது கெடுதல். இரவில் தூங்க முடியாதவர்கள் பகலில் அரைகுறையாகத் தூங்கக்கூடாது. சாதாரண மாக ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தினம் தூங்க எத்தனித்தால் அதுவே பழக்கமாகித் தூக்கம் நன்றாக வரும்.

ஒருவனுக்குச் சராசரி ஏழு அல்லது எட்டு மணி நேரம் தூங்குவது அவசியமாகிறது. சிலருக்கு ஆறு மணி நேரத் தூக்கம் போதுமானதாகிறது. மற்றும் சிலருக்கு ஒன்பது மணி நேரத்திற்குக் குறையாமல் அது தேவைப்படுகிறது. இந்த நேர அளவு அவரவரது சரீரவாகு வேலை முதலியவைகளின் தன்மையைப் பொறுத்துள்ளது. அதனுல் அவனவனுக்கு அவசியத் தேவையான அளவிற்குத் தூங்குவது அவசியம். அதற்குக் குறைவு ஏற்படக்கூடாது. தினந்தோறும சிறிதளவு நேரத்தைக் குறைத்தால் அவனது தேகம் மனம் இவைகளின் வலிவு குறைந்து கொண்டே வரும். மாணவர்கள் பரீக்ஷை சமயத்திலும், மற்றவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட நாட்களுக்கும் தூக்கத்தைக் குறைத்துக்கொள்ளக் கூடும். ஆனுல் அவ்வேலை முடிந்ததும் அவரவர்களுக்குத் தேவையான அளவு தூங்கத்தான் வேண்டும்.

தூக்கம் வருமோ வராதோ என்ற பயத்துடன் தூங்க ஆரம்பிக்கக் கூடாது. இதே நினைவால் மேலும் மேலும் விறைப்பு அதிகமாகும். உடல் தளராமல் முறுக்கேறி நிற்கும். அப்போது தூக்கம் வருவது கடினம். படுத்துக்கொண்டு மனதிற்குப் பிடித்த விஷயங்களைப்பற்றி அசை போடுவதாலோ, தன்னைக் கவர்ந்த விஷயங்களைப்பற்றி ஆராய்வதாலோ தூக்கம் தானே வரும. அதே போன்று படுக்கையறையின் சீதோஷ்ண நிலைகளைத் தூக்கம் வரத்தக்க முறையில் மாற்றிக்கொள்வதும் நல்லது. பொதுவாக முன்னிரவைவிட பின்னிரவில் குளிர்ச்சி அதிகம். அச்சமயம் தூக்கம் நன்ருக வரக்கூடும.

காபி, டீ போன்ற பானங்களைக் குடிப்பதால் தூக்கம் கெடுகிறது. அதுவும் தூங்குவதற்கு 1, 2 மணி முன்பு காபி, டீ முதலியவைகளைக் குடிக்கக் கூடாது. அதே போன்று புகையிலையைக் குதப்புவதோ புகை பிடிப்பதோ கூடாது. புகையிலை உடலில் சில மாறுதல்களை உண்டாக்குகிறது. ரத்தக் குழாய்களை இறுக்குகிறது; சுவாஸ வேகத்தை அதிகமாக்குகிறது; ஹிருதயத்தை வேகமாகத் தூண்டுகிறது. இவைகள் எல்லாம் தூக்க நிலைக்கு எதிரிடையான உடல் நிலையைக் குறிப்பவை. தூக்கம் வரும்போது ரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைந்து சுவாஸ வேகமும் ஹிருதய நடையும் தளர்கின்றன. ஆகையால் புகையிலையைக் குதப்புவதும், புகை பிடிப்பதும் தூக்கம் வருவதைத் தடை செய்பவை.

நல்ல நித்திரை வர சுகமான படுக்கை வேண்டும் என்பதும் சிலருக்கு அவசியமில்லை. அனேக ஜீவராசிகள் வேறு வேறுபட்ட சூழ்நிலையில் தூங்குகின்றனர். உட்கார்ந்தபடியோ சாய்ந்தபடியோ தூங்குகின்றவர்களும் இருக்கின்றனர். நிற்கும்போதுகூட தூங்குபவர்களுமுளர். அசந்து தூங்கப் படுத்துத் தூங்குவதுதான் ஏற்றது. படுக்கையிலும் சுகமிருந்தால் தூக்கமும் சுகமாகத்தானிருக்கும்.

நல்ல தூக்கம் இருந்தால் சந்தோஷம் ஏற்படும்; தேகம் வளர்ச்சி அடையும்; வலிவுற்றிருக்கும். ஆண்மையும் ஞானமும் நீண்ட ஆயுளும் பெறலாம் உறக்கக் குறையுள்ளவனுக்கு துக்கமும் கலக்கமும் பலமின்மையும் தொடரும். ஆண்மை குறையும். வாழ்க்கையும் குறுகிவிடும்.

குறித்த நேரத்தில் குறித்த அளவிற்குத் தூங்குவதும் அவசியம். இக்காலத்தில் பகலிலும் இரவிலுமாக மாற்றி மாற்றி வேலை செய்பவர்களுமுள்ளர். இரவில் உத்யோகம் பார்ப்பவர் பகலில் தூங்குவர். சில சமயம் பகலிலும் சில சமயம் இரவிலுமாக மாற்றிமாற்றித் தூங்கவேண்டியிருப்பதால் நேரத்தின் அளவிலும் ஒரு கட்டுப்பாடு இவர்களுக்கு சாத்தியமாவதில்லை அதனால் சிலர் நோய்வாய்ப்படுகின்றனர். இது தவிர்க்க முடியாததாயின் சரீர பலத்தை ஒழுங்காகக் காப்பாற்றுவது மிக அவசியம். அது ஒன்றே வேறு நீடித்த நோய்க்கு உட்படாமல் பாதுகாக்கக் கூடும்.

நித்திரை செய்கையில் புரண்டு புரண்டு பக்கம் மாற்றிப் பக்கம் அடிக்கடி திரும்பிப் படுக்கும் வழக்கம் அயர்ந்த நித்திரையைக் கெடுக்கக் கூடியது என்று பலர் சொல்வதுண்டு. மாறி மாறித் திரும்பிப் படுப்பது நித்திரையின் ஆழ்ந்த தன்மைக்கும், அமைதிக்கும் உதவி புரிய வல்லதேயன்றி இடைஞ்சல் செய்யக்கூடியதல்ல. இரவில் நித்திரை செய்யும் பொழுது இடது பக்கம் மாற்றி வலது பக்கமும், வலது மாற்றி இடது பக்கமும் இரண்டு மூன்று தரமாவது திரும்பிப் படுக்காமல் ஒரே நிலையில் தூங்கினால் விடியற்காலம் எழுந்திருக்கும் பொழுது சரீரம் விரைத்த அட்டை போலத் திமிர்த்ததாயிருக்கும் பிறகு பதமாக வளைந்து வேலைகளை இலகுவில் செய்ய ஆரம்பிப்பது கடினமாயிருக்கும்.

முன் நேரத்தில் மூன்று நான்கு மணி தூங்கிவிட்டு எழுந்து, இரண்டு மணி வேலை செய்து பிறகு விடியற்காலம் 4 மணிக்குப் படுத்துறங்கி ஏழு எட்டு மணிக்கு எழுந்திருப்பது நல்லது என்றும், ஏனெனில் நிச்சப்தமாயும் கலக்கமின்றி இரண்டு, மூன்று மணி நேரம், படிக்கவோ, எழுதவோ, வேறு அலுவல் செய்யவோ சவுகரியமாயிருக்கும் என்றும் சிலர் கொண்டுள்ள எண்ணம் தப்பானது. ஒரே மூச்சில் 10 மணி முதல் 4 அல்லது 5 மணி வரையில் அயர்ந்து தூங்கிப் பின் எழுந்து படிக்கவோ, எழுதவோ, மற்ற அலுவல் செய்யவோ ஆரம்பித்துச் செய்வதே உசிதமான முறை. நள்ளிரவு முதல் விடியற்காலம் 4 அல்லது 5 மணி வரையிலுள்ள நேரத்தில் மனிதனது உழைப்பின் வலிவு மிகக் குறைவான மட்டத்தில் இருக்கும்.

சில நாட்கள் அடுத்தடுத்துக் கண் விழித்தால், அவ்வளவையும் சேர்த்து கும்பகர்ணனைப்போல் தூங்கியே இழந்த தூக்கத்தைத் திரும்பப்

பெறவேண்டுமெனச் சிலர் நினைப்பர் 4 அல்லது 5 இரவு பகல்கள் தூங்காமலே அலுவலில் ஈடுபட்டிருந்த மக்களும் மிஞ்சி மிஞ்சி 10 மணி நேரமே தூங்கியபின் கலகலப்பான மனம். உடலுடன் விளங்குவர். இழந்த 30, 40 மணி நேரமும் தூங்குவதில்லை; தூங்கவும் தேவையில்லை

"தூங்கப் புகுமுன் எதையும் சாப்பிடவோ குடிக்கவோ கூடாது." வயதானவர்களுக்கும உடல் உழைப்பில்லாதவர்களுக்கும் இந்த முறை நல்லதே கடும் உடல் உழைப்புள்ளவர்கள் படிப்பும் எழுத்து வேலையும் அதிகம் உள்ளவர், சிறுவர், நோய்வாய்ப்பட்டுத் தேறியவர் மிருதுவான சிற்றுண்டியையும், சூடானதாக பாலையும் உட்கொள்ளுவதால் நித்திரைக்கு எவ்விதக் கேடும் உண்டாகாது. காபி, டீ சாப்பிட்டால் சிலருக்குத் தூக்கம் கெடும், காபி, அல்லது டீ சாப்பிட்டவர்களில் சிலர் அயர்ந்து தூங்குவர். "தூக்கம் வராது" என்ற துரபிமானத்துடன் சாப்பிடுவா கட்குத் தூக்கம் வராது அது அவர்கள் மனச் சேஷ்டையின் காரண மாகவுமிருக்கலாம்.

தினம் தேகப்பயிற்சி செய்தால், சிலருக்குத் தூக்கம் பிடிக்கலாம். ரேடியோ பாட்டுக்களை கேட்பதினால் சிலருக்கு நித்திரை வருவதுண்டு. இரவில் நல்ல சூடான ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதால் சிலருக்கு நல்ல தூக்கம் வரும். மனதிற்குகந்த பகவத் விஷயத்தை உச்சரிப்பதினாலும், ராமஜபம் செய்வதாலும் சிலர் வெகு சீக்கிரத்தில் தூங்கிவிடக்கூடும் ஆகவே மேற்கூறிய எந்தெந்த முறையினால் தூக்கம் வருவது சாத்தியமோ அந்தந்த முறையைக் கையாண்டு தூங்க முயல்வது வெகு சிறந்த முறை.

தூக்கமின்மையைத் தவிர்க்க

1 வழக்கமாகத் தூங்கி விழிக்கும் நேரங்களை எக்காரணத்தைக் கொண்டும் மாற்றாதே ஒவ்வோர் இரவிலும் குறித்த நேரத்தில் தூங்கச்செல்.

2. படுக்கப் போகுமுன் மனக்கவலை, கோபம், துக்கம் முதலிய மனக் கிளர்ச்சி தரும் உணர்ச்சிகளுக்கு இடம் தராதே. மனத்திற்கு வேறு போக்குக்காட்டித் தற்காலிகமாகவேனும் அமைதியை வரவழைத்துக் கொடு. தலையணையில் சாய்ந்து கண்களைமூடி இறைவனின் நாமங்களைச் சொல்லிய வண்ணம் தூங்க முயல்வாய்.

3. தம்பதிகளாயினும் தனியாகவே படுக்கையை அமைத்துக்கொள். தனியாகப் படுத்துக்கொள்பவர் தான் அயர்ந்து தூங்கமுடியும்.

4 அயர்ந்து தூங்க விரும்புபவர்கள் வழக்கமான நேரத்திற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்னமே படுக்கையில் படுத்து மனத்தை அமைதியடையச் செய்வது நல்லது.

5. நன்கு போதுமான அளவில் தூங்கி அயர்வு நீங்கி விழிக்கிறோமா என்பதை அறிய இதோ ஒரு வழி. விடியற்காலையில் ஐந்து மணிக்கு விழித்தெழ நினைத்து அதற்காகக் கடிகாரத்தை ஐந்து மணிக்கு அலாரம் அடிக்கும்படி வைக்கவும். அந்த அலாரம் அடிப்பதற்கு முன்னரே தானே விழித்தெழுந்து விட்டால், அந்தத் தூக்க அளவு போதுமானது. அலாரம் அடித்ததுகூடத் தெரியாமல் தூங்கினால் சரீரத்திற்கு இன்னமும் ஓய்வு தேவை என்று கண்டுகொள்ளலாம். அலாரம் அடித்ததை உணர்ந்தும் தூங்கினால் அது சோம்பல் வசப்பட்டது.

படுக்கையை விரித்து வைக்காதே: படுக்கையறை எனத் தனித்து இடவசதி பெற்றவர் மிகச் சிலர். ஆங்கு கட்டிலில் எப்போதும் படுக்கை விரித்தபடி இருக்கும். படுக்கத் தனி இடம் இல்லாதவர், பகலில் புழக்கத்திற்காகப் படுக்கையைச் சுற்றி வேறிடத்தில் வைப்பர். படுக்கையைச் சுற்றித் தூசி படியாத இடத்தில் வைப்பதும், பிறகு படுக்கும்போது படுக்கையைத் தட்டித் தூசி அகற்றி விரித்துக்கொள்வதும், வாரத்தில் ஓரிரு முறையாவது அதனை வெயிலிலிட்டு உலர்த்தி எடுத்துக்கொள்வதும் நல்லது. கோடையில் வியர்வை நாற்றத்தை அகற்றவும், குளிர்நாட்களில் படுக்கை கதகதப்புடனிருக்கவும் வெயிலிலிடுவது உதவும். மேல் விரிப்புகளையும் தலையணை உறை, மெத்தை உறை முதலியவற்றையும் அடிக்கடி மாற்றுவதும் உபயோகித்தவற்றைச் சுத்தப் படுத்துவதும் அவசியம். விரித்தபடி படுக்கையை வைப்பது அலக்ஷ்மியை வரவேற்கும் என்பர். தூசி படியவும், பூச்சி முதலியவை தங்கவும் இடம் அதிகம் என்பதும் கவனிக்கத் தக்கதே. இலவம் பஞ்சாலான மெத்தை மிகச்சிறந்தது. உட்சூட்டை நீக்கும். பருத்திப் பஞ்சாலானது ரத்த ஓட்டத்தை அதிகப் படுத்தும்.

பாய் விரிப்பு – தமிழ்நாட்டில் கீழே விரிக்கப் பாய்களைப் பயன் படுத்துவர் கோரையாலான பாய் அதிகம் பயனபடும். கோரையாலான பாய்களில் பல வகைகள் உண்டு. மிக மென்மையுடனிருக்கும்படி தயாரித்ததைப் பட்டுப்பாய் என்பர். கரடுமுரடான பாயில் தூக்கம் சரியேவராது. மென்மையான பட்டுப்பாயில் தூங்குவது ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றது. கோடைக்கும் குளிருக்கும் ஏற்ற விரிப்பு இது. இதில் படுத்தெழுபவருக்குப் பசி அதிகமாகும், காங்கை குறையும், உடல் வரட்சி ஏற்படாது எனப் பதார்த்தகுணம் அறிந்தவர் சொல்வர். கோரைப்பாயில் நீர் கோர்த்துக் கொள்ளும் தன்மை உண்டு. தரையில் உள்ள ஈரத்தை ஈர்த்துவிடுமானதால் ஈரமான தரைக்கு இது ஏற்றதல்ல. பிரப்பம்பாயில் இந்தக்குறை இல்லை எனினும் மேல் விரிப்பின்றி இதன்மேல் படுப்பது உசிதமல்ல. விரிப்பின்றி படுத்தால் சிலருக்குத் தலைகனம் குளிர் ஏற்படும். பேரீச்சை-சிற்றீச்சை இவற்றின் ஓலை, மூங்கில் பட்டை இவைகளாலான பாய்கள்

ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றவையல்ல. தாற்காலிகமாகப் பயன்படுத்தக் கூடியவை. தாழையாலான பாய் வாந்தி தலைசுற்றுதல் முதலிய பித்தக் கேடுள்ளவர்களுக்கு மிக ஏற்றது.

தலைக்கணையின்றி படுக்காதே: தலையணையின்றி படுத்தல் நல்ல தல்ல. தலையணையின் உயரம் பற்றிப் பதார்த்தகுண சிந்தாமணியின் குறிப்பு ஒன்று உண்டு. ''கழுத்திற்குந் தோளிற்குங் கண்டவுயர்வாய், வழுத்துநீளத்திலும் மட்டாய் இழைத்த நறும் பஞ்சின் தலைக்கணை'' என. இடது அல்லது வலது பக்கமாக ஒருக்களித்துப் படுக்கும்போது தளத் திற்கும் தலைக்கும் இடையே உள்ள இடைவெளி நிரம்பும்படி, கழுத்திற்கும் தோளின் வெளிப்புறத்திற்கும் இடையே உள்ள அளவு உயரமுள்ளதாய் அது அமைதல் நலம் விரிந்த தோளுள்ளவர்க்கு அதிக உயரம் தேவை. அவரவர்க்குத் தக்க உயரமுள்ள தலையணையை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

செயற்கையான ஃபோம் முதலானவற்றாலான தலையணை தலையின் கனத்தால் நடுவே பள்ளமேற்பட்டாற்போல் அழுந்தித் தலையின் இருபுறத் தையும் மூடிவிடும் அதனால் அடிப்புறத்தில் அதிகப் புழுக்கத்திற்கு வாய்ப் புண்டு. படுக்கும்போது இதமாயிருந்தாலும் 5-6 மணி நேரம் தொடர்ந்து தூங்க இந்தச் செயற்கைத் தலையணை ஏற்றதல்ல. பகலில் ½-1 மணி நேரம் களைப்பாறப் பயன்படுத்தலாம்.

தலையின் கனத்தால் அழுந்தி விலகிப் பள்ளமேற்படாதவாறு இலவம் பஞ்சு திணித்த மென்மையுள்ள தலையணை கோடைக்கும் குளிருக்கும் மிகவும் ஏற்றது கழுத்து நரம்புகளும் தசைகளும் இறுகாமல் தளர்த்தி உடற்களைப்பைப் போக்கி உடற்சூட்டைச் சமநிலைக்குக் கொணர உதவு கின்றது.

படுக்கையின் விரிப்புகள்: படுக்கையின் மேல் விரிப்பு ஸம சீதோஷ்ண வசதி தரும் பருத்தியாடையால் அமைவது நல்லது. கடும் கோடையில் மெல்லிய வெள்ளைத் துணி விரிப்பு அதிகம் நல்லது. வியர் வையை உறுஞ்சி எளிதில் உலரும் தன்மைபெற்ற துணி இதற்கேற்றது. குளிர் மிகுந்த இடங்களில் இதன்கீழ் கம்பிளியாலான விரிப்பை அமைத் துக் கொள்ளலாம். குளிரிலிருந்து பாதுகாப்பாகக் கம்பளத்தைப் போர்வை யாகவும் விரிப்பாகவும் பயன்படுத்தும்போது உடலுக்கும் போர்வை விரிப் பிற்கும் இடையே பருத்தித்துணியாலான விரிப்பும் போர்வையும் இருப்பது அவசியம். தோலில் அழற்சி ஏற்படாதிருக்க இது அவசியமாகிறது. பருத்தி கலந்த கம்பிளியாலான ஆடையாயினும் அதற்கும் உள்ளாடை யாகப் பருத்தித்துணி ஆடை இருப்பது நல்லதே

தூக்கம் வராவிடில்: இயற்கையாகவே சிலருக்குத் தூக்கம் குறையும். முதிர்ந்த வயதில் தூக்கக் குறைவு பலருக்கு ஏற்படும். வேறு நோய்க் காரணமாகத் தூக்கம் வரத் தடையிருந்தால் அதனை மருத்துவ உதவியால் குணப்படுத்திக்கொள்வது அவசியம். தயிர், பால், கருப்பஞ் சாறு இவற்றை ஜீர்ணசக்தியை ஒட்டி அதிகம் சேர்ப்பது இனிய தூக்கத்தைத் தரும் உடலை இதமாகப் பிடித்துவிடுவது, உள்ளங்காலில் படுக்குமுன் எண்ணெய் தேய்த்து நீவிவிடுவது, நெற்றியில் வாதஹர மான நாராயண தைலம் முதலியவற்றைத் தேய்த்துப் பின் உலர்ந்த துணியால் தேய்த்துத் துடைத்துவிடுவது, அடிக்கடி உடல அயர்வு நீங்குமாறு இதமான சூடுள்ள வென்னீரிலோ, குளிர்ந்த நீரிலோ ஸ்நானம் செய்வது, மனதிற்கினிய ஸங்கீதம் முதலியவற்றைக் கேட்பது தூக்கத்தை வர வழைக்கும் உபாயங்கள்.

உரைந்த தயிரின்மேல் நிற்கும் தெளிந்த நீரை உள்ளங்காலில் அழுத்தித் தேய்த்துவிடத் தூக்கம் நன்கு வரும். இலுப்பைப்பூ, அதிமதுரம், குசதர்ப்பை, மூங்கிலுப்பு, சர்க்கரை இந்த ஐந்தையும் சம அளவு சேர்த்து இடித்துத் தூளாக்கிய சூர்ணம் மதூகபுஷ்பாதி சூர்ணம் எனப்படும் இதனை 2 கிராம் அளவு இரவில் படுக்கு முன்னும் காலையில் எழுந்தவுடனும் நெய்யில குழைத்துச் சாப்பிட்டு மேல் காய்ச்சிய பால் சாப்பிட நல்ல தூக்கம் வரும.

பிரும்மசரியமும் உடலுறவும்

ஆண் பெண் எனப் பிரிந்து பிறக்கும் ஜீவராசிகள் அனைத்தும் உடலுறவு கொள்கின்றன. இதன் பிரதான நோக்காக இயற்கை அமைத்துத் தந்தது இனவிருத்தியாகும். மனிதனைத் தவிர மற்ற ஜீவ ராசிகள் பெரும்பாலும் இனவிருத்திக்காகவே கூடுகின்றன. கருத்தரித்ததும் உடல் உறவைப் பெரும்பாலும் கொள்வதில்லை. மனிதனுக்கும் அதுவேதான் முக்கிய நோக்கம். மிகச் சிறந்த பிராம்ம பிராஜாபத்யத் திருமணச் சடங்குகளின் நோக்கமாக தர்ம ப்ரஜாவிருத்தியே கொள்ளப் படுகின்றது. ஆனால் பசிக்காக உணவு, தூக்கத்திற்காகப் படுக்கை என்று கொள்ளாமல் எதிலும் ஒரு அழகு உணர்ச்சியும் சுவையும் கலந்து அநுபவிக்க மனிதனால் இயலும். மனிதனின் மனவளர்ச்சியே இதற்குக் காரணம். இனவளர்ச்சிக்காக மட்டும் உடல் உறவு கொள்ளாமல், அதனைப் பேரின்பத்திற்கு ஈடான - உயரிய நோக்கத்தில் மட்டும் சிறிது தாழ்ந்த - சிற்றின்பமாக அதனை அமைத்துக் கொண்டுள்ளது மனித வாழ்வின் சிறப்பு. உயர் நோக்கத்திற்கு இடையூறு விளைவிக்காதபடி, அதற்குகந்தவாறு உடலுறவைக்கொள்வது பிரும்மசரியம் என்றே கருதப் படுகிறது. உடல் உறவு கொள்வதனைத்தும் கருத்தரிக்கப் பயன்படுவதில்லை. சில குறிப்பிட்ட நாட்களில் மட்டுமே தாயின் கருவறை கருத்

தரிக்கத் தயாராக உள்ளது. அந்த நாட்களில் மட்டுமே கூடுவதும், கருத் தரித்ததும் மறுபடி குழந்தை பிறந்து மாதவிடாய் காணும் வரை கூடா திருப்பதும் இத்தகைய பிரும்மசரிய விரதத்தின் முறை. ஆயாஸமின்றி அமைதியாக மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் தேர்ந்த தம்பதியரே இதனைக் கடைப்பிடிக்க இயலும்.

மனித வாழ்வின் முக்கிய நோக்கம் இறைவனின் தொடர்பு கொள்வதே அந்த இறைவனிடமே நிலைத்து அங்கேயே போக்குவரத்து கொள்வது பிரும்மசரியம். (பிரும்மம - பரம்பொருள், சரியை - இடைவிடாது அவ்விஷயத்திலேயே செயல்படுவது) பிறந்ததுமே இதற்குத் தானே தகுதி ஏற்படுவதில்லை. அதனால் சிசுப்பருவம் தாண்டியதும் இளமையில் தொடக்கத்தில் 7-8வது வயதிலிருந்து இதற்கான வழி முறைகளைக் கற்பது இறைவனுடன் தொடர்புகொள்ளத் தகுதியை அமைத்துத் தருகிறது. இந்த வழிமுறைக் கல்வியில் இடைவிடாது ஈடுபட்டிருப்பதை பிரும்மசரியம் என்றும் ஈடுபட்டிருப்பவனை பிரும்மசாரி என்றும் குறிப்பிட்டார்கள். கல்வியால் ஏற்பட்ட பேரறிவும் இறையனுபவமும் தானே தொடரும் என்பதால் இதனையும் பிரும்மசரியம் என்றார்கள். இந்நிலையில் மனமும் பொறிகளும் வேறு விஷய சுகத்தில் ஈடுபடாதவாறு கட்டுப்பாடுகள் ஏற்பட்டன. மனம் எல்லோருக்கும் தானே அடங்காது. பெரும்பாலும் புறக்கட்டுப்பாட்டின் வலிமையில்தான அது அடங்கும். பெரும்பாலானவர்க்கு அப்படியும் அடங்காதாகலாம்.

மனம் அடங்க மற்றோர் உபாயமாக வழிப்படுத்தப்பட்ட வெளிப்பொருள் நாட்டத்தை அமைத்துக்கொடுத்தனர். அதுவே திருமண வாழ்க்கை. குறிப்பிட்ட ஆணும் பெண்ணும் மணம் புரிகின்றனர். இனி வாழ்நாட்கள் முழுதும் பிரியாதிருக்கும்படி மன உடல் ஒற்றுமைக்கான ஸங்கல்பத்துடன் முறைப்படி கட்டுப்பாட்டுடன் விஷய சுகம் அனுபவிக்க விரதம் பூணுகின்றனர். இதுவே திருமண வாழ்க்கை இதில் விஷய சுகமுண்டு. கட்டுப்பாடும் உண்டு. இறைவனின் தொடர்பும் கூடுகின்றது. பல விஷயங்களில் சிதறாமல் மனத்தைக் கட்டிக்காக்கும் பண்பும் அன்பும் பரிவும் ஆத்மச் சிறப்புக் குணங்களாக வழிகாட்டுகின்றன.

மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த முற்படாதவன் மனிதனல்ல, மிருகமே என்ற கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் இதில் சில வரைமுறைகளை வகுத்துள்ளனர்.

மணம் புரிவதற்கு முன்னும் பின்னும் வேறு பெண் அல்லது ஆணுடன் உறவு கொள்ளாதிருத்தல் இதில் முக்கிய இடம் பெறுகிறது. திருமணத்திற்குமுன் ஒரு ஆண் ஒரு பெண்ணுடன் உறவு கொள்வது தகாது. மனம் சிதறி வாழ்க்கைக்குலைய இது ஏதுவாகும் இந்தக் கூடலினால் தோன்று

பவர்களுக்கு அவர்கள் முதிரும் வரையில் தேவைப்படும் அணைப்பும் முறைப்படுத்தலும் அன்பும் கிடைக்காது. தான்தோன்றிகள்போல் கட்டுப் பாடற்ற - சமுதாயத்திற்குப் பயனபடாத - மனிதனின் தோற்றத்திற்கு இது காரணமாகும். திருமணமான பின்னரும் தசை வெறிகாரணமாகத் தாற் காலிகத் திருப்திபெறுவதற்காக மணந்தவரல்லாதருடன் கூடுவதும் மன பேதலிப்புக்கு இடம் தருவதாகும். சுமுகமானக் குடும்ப சூழ்நிலையும் அதனால் ஒவ்வொருவருக்கும் கிடைக்கும் தற்காப்பும் சிதறும். அதனால் பிறர்மனை நாடாதே என்றொரு வழக்கு வந்துள்ளது. இது எக்காலத் திற்கும் எந்த இனத்திற்கும் எந்த தேசத்திற்கும் தகும்.

உடல் உறவு கொள்வதில் தசைவெறி முக்கியமாகத் திருப்தி அடை கிறது. மனத்தையும் அறிவையும் மீறிய செயலாக இது பின்னர் உணரப் படுகிறது. மறுமுறை அந்த வெறி ஏற்படும்போது இந்த அனுபவம் வழி காட்டப் போதுமானதாக இருப்பதில்லை இந்த அனுபவத்தால் ஏற்படும் அடக்கத்தைத் தசைவெறி பெரும்பாலும் வெற்றிகொண்டு விடுகிறது. இது இயற்கைக்குள்ள எல்லையற்ற சக்தியின் சிறு வடிவம். எனினும் இதனை அடக்கியாள்வதே மனிதத்தன்மை உயர்வுற உதவும். இதற்கு உதவுவது திருமண வாழ்க்கை முறை மணந்த இருவர் தம்முடன் கூடுவது என்ற வகையில் மனவடக்கத்திற்கு வேலி அமைந்தது. இருவருக்கும் சேர்ந்தாற்போல் வேட்கை ஏற்படும்போதே கூடுவது என்ற திட்டம் மற்றோர் உள்வேலி. ஒருவர் மற்றவரது எண்ணத்தை மதித்துக் காப்பதே மணவாழ்க்கைக்கு அஸ்திவாரம் "இந்தக் கூடுதலால் ஒரு சிசு பிறக்கக் கூடும். அந்த சிசு நல்லவனாக இருப்பதற்குக் கூடும் வேளை நல்லதாக இருப்பது அவசியம்" என்ற கருத்துடன் நாள் பார்த்துக் கூடுவது, இறைவனருள் எதிர்பார்த்துக் கூடுவது என்ற வகையில் மேன்மேலும் உள்வேலி அமைத்துக்கொள்வது மனிதன் தைவநிலைக்கு உயர உதவு கிறது. இவை எல்லாம் இலட்சிய நோக்குகள். அமைந்தவரையில் சிறப்பு தருபவை.

ஆரோக்கியம் என்ற நோக்கிலும் உடல்-மன ஆரோக்கியத்திற்கு இந்த வேலிகள் அவசியமே.

உடல் உறவு கொள்ளக்கூடாத-நிலைகளும் நேரங்களும் : பகல், இருசந்திவேளைகள், தகாத நேரங்கள். உடல் வாகில் ஆரோக்கி யத்திற்கு உதவியாக ஏற்படக்கூடிய பல பரிணாமங்களை இது தடை படுத்தும். உறவுக்குப்பின் உறவால் ஏற்பட்ட தளர்ச்சி நீங்க இரவில் கிடைக்கும் அமைதியும் ஓய்வும் பகலில் கிடைப்பதரிது. அந்த அமைதியும் ஓய்வும் அவசியத் தேவை.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya V[illegible]